



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

Exploitation détaillée

Röder, Fabian

Association: NSV Wernigerode
Dossard: 102

Circuit: 16.50 km
16,5 km - Lauf

Catégorie:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 1:12:48

Vitesse: 13.19 km/h
Kilométrage: 4:25 min/km

Place par parcours/Total: 16 (de 135)
Place par parcours/Hommes: 16 (de 102)
Meilleur temps dans le parcours: 1:03:29
Place par catégorie: 2(de 8)
Meilleur temps dans la catégorie: 1:11:22

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Etape		Etape		Etape		Place		Retard		Place		Retard		Total		Total		Total		Place		Retard		Place		Retard		
	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm
Abzweig Tännental	4.00	17:43	4:25	2	0:10	14	2:18	4.00	17:43	4:25	2	0:10	14	2:18	4.00	17:43	4:25	2	0:10	14	2:18	4.00	17:43	4:25	2	0:10	14	2:18	
Plessenburg	3.00	20:35	6:51	3	1:13	20	3:45	7.00	38:18	5:28	3	1:08	19	5:49	7.00	38:18	5:28	3	1:08	19	5:49	7.00	38:18	5:28	3	1:08	19	5:49	
Abzweig rote Brü	3.00	14:33	4:51	3	0:30	16	2:06	10.00	52:51	5:17	3	1:38	18	7:55	10.00	52:51	5:17	3	1:38	18	7:55	10.00	52:51	5:17	3	1:38	18	7:55	
Ilseburg/Markt	6.50	19:57	3:04	1	-	9	1:27	16.50	1:12:48	4:24	2	1:26	16	9:19	16.50	1:12:48	4:24	2	1:26	16	9:19	16.50	1:12:48	4:24	2	1:26	16	9:19	